

# 令和8年3月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる	
2	月	むぎぢゃ おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋	玉葱、人参、エリンギ きゅうり、果物	
3	火	むぎぢゃ ヨーグルト		ちらしずし、ブロッコリーおほかあえ すましじる、デザート	ぎゅうにゅう マーラーカオ	油揚げ、鶏挽肉、卵 桜でんぶ、豆腐、なると、牛乳	米、三温糖、ざらめ 油、マーラーカオ	干びょう、蓮根、人参 絹さや、アロカ、葱	
4	水	むぎぢゃ おかし	ごはん	やきざかな、にくじゃが かきなみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、豚肉 油揚げ、牛乳	米、麦、じゃが芋、油 三温糖、米粉スティックケーキ	玉葱、人参 かき菜	
5	木	むぎぢゃ おかし	めん	カレーうどん、あおなおひたし チーズ、くだもの、むぎぢゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	豚肉、なると、チーズ 牛乳	生うどん ミニパン	玉葱、長葱、人参 しめじ、ほうれん草、果物	
6	金	むぎぢゃ ヨーグルト	パン	とりにくのケチャップあえ、マカロニサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎぢゃ ふかしいも	鶏肉、牛乳	パン、油、三温糖 マカロニ、マヨネーズ、さつま芋	きゅうり、人参、干豆とう コーン、果物	
9	月	むぎぢゃ おかし	ごはん	ブルコギどん、そくせきつけ フルーツゼリー、むぎぢゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、牛乳	米、ごま油 三温糖	玉葱、人参、にら キャベツ、きゅうり	
10	火	むぎぢゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわのいそべあげ きゃべつごまあえ、むぎぢゃ	ぎゅうにゅう みかんむしパン	焼き竹輪、卵 油揚げ、豆乳	米、小麦粉、三温糖、油 蒸しパンミックス粉	人参、キャベツ みかん缶詰	
11	水	むぎぢゃ おかし	ごはん	だいすいりとりつくねやき ゆでやさい、だいこんみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	鶏挽肉、水煮大豆 油揚げ、牛乳	米、麦、油、ざらめ 米粉スイートポテト	玉葱、青菜、人参 コーン、大根	
12	木	むぎぢゃ おかし	パン	さかなのソテートマトソース、ぎゅうにゅう きゃべつとベーコンスパゲティソー、ベビーパン	ヨーグルト、むぎぢゃ たねぬきフルーツ	魚切り身、ベーコン 牛乳、ヨーグルト	パン、油、三温糖 バター	玉葱、トマト、キャベツ ピーマン、パイン、フルーツ	
13	金	むぎぢゃ おかし	ごはん	とりのみそがらめ、ナムル とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう とうもろこしのグアラ	鶏肉、ハム、豆腐 わかめ、牛乳	米、麦、油、三温糖 とうもろこしのグアラ	もやし、ほうれん草 人参、葱	
16	月	むぎぢゃ おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋	玉葱、人参、エリンギ きゅうり、果物	
17	火	むぎぢゃ おかし	ごはん	ドライカレー、ゆでブロッコリー フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎぢゃ おかし	豚挽肉、チーズ 牛乳	米、麦、油	玉葱、ピーマン、人参、エリンギ 干豆とう、グリーンピース、アロカ	
18	水	むぎぢゃ おかし	ごはん	やきざかな、にくじゃが かきなみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、豚肉 油揚げ、牛乳	米、麦、じゃが芋、油 三温糖、米粉スティックケーキ	玉葱、人参 かき菜	
19	木	むぎぢゃ おかし	めん	カレーうどん、あおなおひたし チーズ、くだもの、むぎぢゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	豚肉、なると、チーズ 牛乳	生うどん ミニパン	玉葱、長葱、人参 しめじ、ほうれん草、果物	
20	金	しゅんしんのひ 							
23	月	むぎぢゃ おかし	ごはん	ブルコギどん、そくせきつけ フルーツゼリー、むぎぢゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、牛乳	米、ごま油 三温糖	玉葱、人参、にら キャベツ、きゅうり	
24	火	むぎぢゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわのいそべあげ きゃべつごまあえ、むぎぢゃ	ぎゅうにゅう おかし	焼き竹輪、卵 油揚げ	米、小麦粉 三温糖、油	人参、キャベツ	
25	水	むぎぢゃ おかし	ごはん	だいすいりとりつくねやき ゆでやさい、だいこんみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	鶏挽肉、水煮大豆 油揚げ、牛乳	米、麦、油、ざらめ 米粉スイートポテト	玉葱、青菜、人参 コーン、大根	
26	木	むぎぢゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき、3しょくきりほしに とうふかきたまみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、さつま揚げ 豆腐、卵、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉スティックケーキ	切干大根、人参 ピーマン、ねぎ	
27	金	むぎぢゃ おかし	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎぢゃ ミニパン	豚肉、牛乳	蒸し中華麺、油 三温糖、ミニパン	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物	
30	月	むぎぢゃ ヨーグルト	めん	スパゲティナポリタン、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎぢゃ おかし、チーズ	豚肉、ウインナー チーズ、牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン トマト、きゅうり、果物	
31	火	むぎぢゃ おかし	ごはん	ドライカレー、ゆでブロッコリー フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、チーズ 牛乳	米、麦、油	玉葱、ピーマン、人参、エリンギ 干豆とう、グリーンピース、アロカ	

※都合により献立を変更することがあります。

## 【みんなで食べる時間を大切に】

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。まもなく卒園、進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。



## 【楽しく豊かな食生活を】

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」をはぐくみます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。規則正しい食生活や、バランスのよい食事を心がけ、活き活きと暮らす土台をつくっていきましょう。

## 【上巳の節句】



3月3日の上巳の節句は、桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひし餅やひなあられは、緑（健康）、白（清浄）、桃（魔除け）と、各色に願いが込められています。

	3月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギー-kcal		450	567
たんぱく質 g		18.1	23.8
脂 質 g		14.6	20.5
カルシウム g		212	324
鉄 mg		2.6	2.8
ビタミンC mg		36	47
食塩相当量 g		1.6	2.0